

Gesunde Gemeinde Pernegg

> ein Programm der »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH <



"Let's walk and talk" bei der Gesunden Gemeinde



Die jüngste Arbeitskreissitzung der **Gesunden Gemeinde** startete diesmal in Bewegung: Beim gemeinsamen Spaziergang wurden in entspannter Atmosphäre viele **anregende Gespräche** geführt – und dabei gleich einige **gute Ideen** gesammelt und weiterentwickelt.

Im Anschluss gab **Vbgm. und Arbeitskreisleiterin Cornelia Weiß** einen Überblick über die bisherigen **Kurse und Vorträge** des Jahres sowie einen Ausblick auf kommende Angebote.

Regionsleiterin Alexandra Hofbauer informierte über die nächsten Schritte zur **Zertifizierung in Silber** und brachte

spannende Neuigkeiten von „Tut gut!“ mit.

Gesunde Impulse in Bewegung – wir bleiben dran!

Nächste Arbeitskreissitzung: Mo, 26.01.2025 | 18:30 Uhr

Komm vorbei! Höre mit, bringe dich ein, entwickle selbst Angebote ... wie immer du möchtest.



Köstliche Essige selbst gemacht | 14. September 2025 | Pfarr- und Jugendzentrum Pernegg



Großes Interesse war bei der Veranstaltung des BHW sowie der Gesunden Gemeinde Pernegg!

Buchautorin & Kräuterpädagogin Eunike Grahofer begeisterte einmal mehr mit Kostproben, spannenden Infos zu Essigen und ihrer Wirkung auf unsere Gesundheit.

Gemeinsam wurden **Apfelessig, Weihnachtseessig** und **Wildfrucht-Balsameessige** hergestellt – mit vielen regionalen Zutaten & Gewürzen. Die Teilnehmer:innen gingen mit **kreativen Ideen** und **selbstgemachten Gläsern voller Geschmack** nach Hause!

**Kids-Beats (Trommeln) | ca. alle 2 Wochen | Turnsaal der VS-Pernegg****Volle Power bei Kids Beats mit Ingrid Huber!**

Lachen, Trommeln, Tanzen – bei unseren **Kids-Beats-Stunden** geht es so richtig rund! Unter der Leitung von **Ingrid Huber (Elementarpädagogin)** erleben die Kinder eine Stunde voller Rhythmus, Bewegung und Spaß.

Bei **Kids Beats** – inspiriert vom Bewegungskonzept Drums Alive – wird mit Drumsticks auf große Gymnastikbälle getrommelt. Dazu kommen coole Moves, kreative Spiele und viel Musik. Das bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern fördert auch **Koordination, Konzentration und Teamgeist**.

Die Kinder waren mit **voller Energie** dabei, haben gelacht, ausprobiert, sich bewegt – und konnten ihre eigene Kreativität ausleben.

Fazit: Tolle Stunden mit vielen strahlenden Gesichtern – und alle freuen sich schon aufs nächste Mal!

**Abenteuerturnen | einmal im Monat | Turnsaal der VS-Pernegg****Turnspaß hoch drei: Kinder, Eltern und Action!**

Am Samstag wurde der Turnsaal der VS Pernegg in eine **aufregende Bewegungslandschaft** verwandelt: Beim Abenteuerturnen erwartete **18 Kinder und ihre Eltern** ein **abwechslungsreicher Parcours**, der zum Klettern, Balancieren, Rutschen und Springen einlud. Diesmal unter dem Thema: **EICHHÖRNCHEN**.

Gemeinsam mit ihren Mamas und Papas konnten die Kinder nach **Herzenslust turnen, ausprobieren und entdecken** – der Spaß stand dabei klar im Vordergrund.

Geleitet wurde der Kurs von **Theresa Lager**, die mit viel Geduld, Engagement und kreativen Ideen durch die Stunde führte.

Im Anschluss war das Turnen für die **größeren Kinder** (ohne Begleitung) die sich ebenfalls ordentlich austobten.


Netzwerktreffen der Gesunden Gemeinden | 22. Oktober | Röschitz

Gesunde-Gemeinde-Arbeitskreisleiterin, Vbgm. **Cornelia Weiß**, Arbeitskreis-Mitglied **Daniela Bauer** und Bgm. **Andreas Nendwich** nahmen am Netzwerktreffen von **Tut gut!** im W4 in Röschitz teil.

Der Abend war hervorragend organisiert und bot ein abwechslungsreiches Programm mit **zahlreichen Gelegenheiten zum Austausch** zwischen den teilnehmenden Gemeinden. Jede „Gesunde Gemeinde“ hatte die Möglichkeit, sich und ihre Aktivitäten auf einem Plakat zu präsentieren.

Ein besonderer Programmpunkt war der **Rückblick auf 30 Jahre „Tut gut!“**, präsentiert von **Herbert Wojta-Stremayr**, Programmleiter und Berater der Initiative „Gesunde Gemeinde“.

Anschließend lud ein **World Café** zum gemeinsamen Blick in die Zukunft ein – mit spannenden Fragestellungen wie:

- 👉 „Welche Aufgaben werden die Gesunden Gemeinden in 10 Jahren haben?“
- 👉 „Was braucht es noch für eine gute Vernetzung?“

Zum Abschluss wurden jene Gemeinden geehrt, die bereits seit 30 Jahren Teil der Initiative sind. Der Abend klang bei **gesunden Snacks** und **anregenden Gesprächen** in gemütlicher Atmosphäre aus.

Unser Team konnte viele **neue Impulse und frische Ideen** für das eigene Angebot mitnehmen – ein inspirierendes Treffen ganz im Sinne der „Gesunden Gemeinde“!


Folgend finden Sie alle Kurse der Gesunden Gemeinde für November und Dezember 2025:

Wirbelsäulengymnastik

Termin

jeden Donnerstag

Zeit

19:00 - 20:00 Uhr

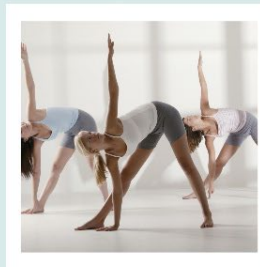
Ort

Turnsaal der VS-Pernegg (Eingang über das ZiP)

Kosten

€ 80,- / 10er-Block (bar vor Ort zu bezahlen)

Kursleiterin

Maria Doppler

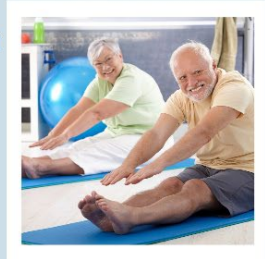
Info/Anmeldung

Vbgm. und GG-Arbeitskreisleiterin Cornelia Weiß
0664 / 750 39 822 | cornelia.weiß@pernegg.infoGESUNDES
PERNEGG



Turnen für Junggebliebene

Termin	jeden Donnerstag Einstieg jederzeit möglich
Zeit	09:00 - 10:00 Uhr
Ort	Pfarr- und Jugendzentrum
Kosten	€ 80,- / 6er-Block (bar vor Ort zu bezahlen, kann auch in anderen Kursen von Trainer Jürgen ZUBA eingelöst werden)
Kursleiter	Personal Trainer Jürgen ZUBA www.zuba-training.at



Info/Anmeldung Vbgm. und GG-Arbeitskreisleiterin Cornelia Weiß
0664 / 750 39 822 | cornelia.weiss@pernegg.info

GESUNDES
PERNEGG

Tut
gut!

BHW
PERNEGG

Kids-Beats (Trommeln)



Termin	Do, 30. Okt. 2025
weiterer Termin	Sa, 15.11. Sa, 29.11. Änderungen vorbehalten
Zeit	10:00 Uhr und 11:00 Uhr (nach Alter)
Ort	VS-Turnsaal (Eingang über das ZiP)
Kosten	€ 10,- / Kind
Kursleiterin	Diplompädagogin Ingrid HUBER (Drums Alive)



Info/Anmeldung AK-Leiterin / Vbgm. Cornelia Weiß 0664/75039822
BHW | Bildungs- und Heimatwerk Pernegg | ZVR 1804213967

BHW
PERNEGG

GESUNDES
PERNEGG

Tut
gut!

Abenteuerturnen 1 + 2

ab ca. 3 bis 6 Jahren MIT Begleitung
ab 6 Jahren, OHNE Begleitung

Termin	nächster Termin Sa, 08.11.2025
weitere Termine	06.12 10.01 14.02 Änderungen vorbehalten
Zeit Ort	09:00 - 10:15 bzw. 10:15 - 11:30 Turnsaal der VS-Pernegg (Eingang über das ZiP)
Kursleiterin	Theresa LAGER, BSc / Physiotherapeutin / Übungsleiterin Kinderturnen
Kosten	€ 8,- bar vor Ort zu bezahlen, kein Block - komme wann du Zeit hast!



Info/Anmeldung Vbgm. und GG-Arbeitskreisleiterin Cornelia Weiß
0664 / 750 39 822 | cornelia.weiss@pernegg.info
BHW | Bildungs- und Heimatwerk Pernegg | ZVR 1804213967

GESUNDES
PERNEGG

Tut
gut!

BHW
PERNEGG

Gönne dir eine Woche Auszeit (Fasten)

Termin **09. - 16. Nov. 2025**
 Zeit **tagsüber, Zeiten werden vereinbart**
 Ort **in und rund um Pernegg**
 Kosten **€ 270,- plus Verpflegung (bar vor Ort)**
 Kursleiterin **geprüfte Fastenkursleiterin Elsa Spitaler**

Einführungsabend:
 Mo, 20.10. / 19 Uhr
 3753 Pernegg 18



Info/Anmeldung Elsa Spitaler | 0664/498 39 41



Einheit und Harmonie

H a t h a Yoga für Anfänger

TERMINE:

DONNERSTAG:

06.11.2025 27.11.2025
 13.11.2025 04.12.2025
 20.11.2025 11.12.2025

UHRZEIT:

17:30

ORT:

TURNHALLE
 VS PERNEGG

KOSTEN:

6er Blog 72€

EINZELSTUNDE:

14€

ANMELDUNG 0664/1800925

MARIA LISY

